

Crumble de bouquets de choux à la mimolette vieille et aux graines

Pour 4 personnes

1 grosse poignée de bouquets de chou-fleur
1 grosse poignée de bouquets de brocoli
1 grosse poignée de bouquets de choux romanesco
15 cl de crème liquide
70g de mimolette vieille
1 grande tranche de pain complet un peu sec
1 cà s de graines de courge
1 cà s de graines de tournesol
1 cà s de pignons de pin
2 cà s de persil frais haché



Cuire les petits bouquets pendant 15 minutes à la vapeur, et répartir dans le fond d'un plat à gratin. Ajouter la crème et écraser légèrement les choux à la fourchette. Saler. Dans un bol, râper la mimolette et émietter le pain avec les doigts. Ajouter le reste des ingrédients, et mélanger. Répartir sur les choux. Enfourner pour 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le fromage fondu. Servir chaud.

Muffins de choux Romanesco



1 chou Romanesco
3 œufs
1 boîte de thon
50g d'emmental râpé
2 Cà S de fécule de Maïs
Sel, poivre

Cuire à la vapeur des fleurettes de chou romanesco, 5 à 10 minutes puis égouttez. Dans un saladier, mélangez les œufs, le thon en boîte, l'emmental râpé et la maïzena. Salez, poivrez et bien mélanger le tout. Versez dans des moules à muffins la préparation au 3/4, puis ajoutez une fleurette de chou dans chaque moule, la pointe vers l'extérieur. Enfournez pour 20-25 minutes à 170°.